



老人进食易呛咳 加强预防性护理

日常生活中，老人常会出现在吃饭或喝水时无故呛咳，有的甚至咽口水时也会呛到，然而这种现象却很少引起家人的重视。

老年人喉肌松弛，吞咽时会厌不能完全封闭喉头，饭粒或汤水刺激气管，导致呛咳，特别是合并有中风后遗症、认知障碍症、缺牙等情况的老人，出现吞咽状况的几率更高，如果反复呛咳可致肺部感染、窒息，甚至死亡。美国每年有4000多人因呛咳引起的窒息而死亡，占猝死病因第六位；在我国，老年人吞咽障碍发病率在30%~50%。经常呛咳会引起食欲下降，导致营养不良、体重下降，抵抗力变差，因此需引起重视，尽量防范这一现象的发生。

如何预防呛咳

- 不要使用吸水管，因吸水管饮水需要比较复杂的口腔功能。

- 用杯子饮水，杯中的水至少保留半杯，因水过少时患者需要低头饮水，这种体位会增加误吸的危险。

- 不要在进食的时候说话或大笑，以免食物误入气管引起呛咳。

吞咽障碍患者 进食注意事项

- 给予半坐卧位，呈30~60度，不能坐的老人可予健侧卧位。进食时，避免食物或液体太快流入咽喉，以保证安全。

- 注意食物性状。老人食物应细软，避免食用过于干燥、粗糙的食物，避免进食粉状食物。吃干食易噎食者，备水或汤类；喝稀食易呛咳者，应将食物加工成糊状。在进食蛋黄、栗子、糯米团子等食物时，更应小口缓慢进食。

- 老年人易疲劳，进食可少量多餐，每次进食能量约300毫升。

- 尽量降低进食的速度，以小口慢咀嚼为主。如有食物

滞留于口，要用舌的运动将食物后送以利吞咽。未吃完时，不要着急吃下一口。

- 提供充足的进餐时间，进食后保留体位30分钟。

- 长期慢病的老人，往往心理负担重，进食时处于紧张状态，而越紧张越易被呛到，因此家人或护理人员喂食时要耐心，不能催促。另外，进食时精力应集中，不要说话。

如何辨别是否出现 呛咳引起窒息？

- 进食时老人突然不能说话，并出现窒息的痛苦表情。

- 老人会用手按住颈部或胸部，并用手指口腔。

- 出现剧烈咳嗽，咳嗽间歇。

- 突然意识丧失、呼吸困难、紫绀，甚至昏迷。

如何抢救 呛咳引起的窒息？

- 立即停止喂食，马上拨打120急救电话，或送至医院。

- 若情况危急，可行美国



学者海姆里斯发明的海姆立克急救法。

- 急救时，意识清醒的患者可采用立位或坐位，抢救者展在患者背后，双臂环抱患者，一手握拳，使拇指掌指关节突出点顶住患者腹部正中线脐上部位，另一只手的手掌压在拳头上，连续快速向内向上推压冲击数次。

- 昏迷倒地的患者采用仰卧位，抢救者骑跨在患者髋部按上法推压冲击脐上部位，这样冲击上腹部，等于突然增大了腹部的压力，可以抬高膈肌，使气道瞬间压力迅速加大，肺内空气被迫排出，可使阻塞气管的食物上移并驱出。

要提醒的是，在老人身体衰弱的时候，有时即使发生误吸，也不一定有明显的呛咳。老人在进餐后如出现喘息、咳嗽、咳痰增多，或者反复发生肺炎，应警惕可能发生了吸入性肺炎，及时去医院就诊。

山东省淄博市中医医院
主任医师 曹元成

■祖孙乐

急中生智

这天下午，我和孙子从公园回来。我掏遍口袋，却没有找到钥匙，估计是放在家里。没办法，我只好坐在楼梯口，等着家人下班。

孙子在一旁不停转圈，还时不时跑来跑去。

我很诧异，问：“你那么着急干嘛，急也没用。”

“不，有用。您不是说过急中生智吗？越着急就能越快想到办法。”孙子说道。

广东 黄超鹏



庆丰收 (摄影)

安徽 梅方明

■养生之道

是否长寿测“三项” 老人多练肌肉及灵敏度

研究发现：老人手劲大小、蹲下再起身的敏捷程度、走路速度这三项跟长寿都有一定关系。握力越大，死亡风险越低；起身越敏捷、走路步速快的人也往往更长寿。

步入老年，人体的运动系统也会出现衰老，如心肺机能下降、肌肉萎缩、反应变慢、行动迟缓等。握力、敏捷性、平衡性三项指标反映了人体运动系统的机能水平。握力间接反映了老人肌肉萎缩的程度；蹲下再起身和下肢肌力、敏捷性、平衡性有关，是人体神经-肌肉反应和控制能力的综合表现；走路快慢反映整体活动能力的强弱，和心肺机能、下肢肌力、关节活动度有关。

提高中老年人的灵敏度，建议多练习捡豆子和交叉走方格步。捡豆子的具体做法是把黄豆、绿豆、红豆各50粒混在一起，在规定时间内把它们分开捡出，放在盒子中，想进一步提高敏捷性和协调性就用筷子来捡。交叉走方格步，即走路时按着地上的方格交叉着走路。

另外，所有年龄段的人，每周还应进行一到两次覆盖全身主要肌群的力量训练。老年人可以在快走、打太极拳、跳广场舞的同时增加肌肉力量训练，选择如哑铃、弹力带、斜卧撑、仰卧举腿等训练方法，每次3~5组，每组15~20次，以有效预防肌力衰退、肌肉萎缩，提高健康水平。

河南省周口市老年协会 朱广凯

睡前抬腿 缓解脚肿

有部分老年人，一到下午，双脚就会不自觉地肿起来，这是因为血管硬化，加上肢体末梢出现血液循环不畅所致。在睡前做抬腿等运动，有助改善下肢血液循环，从而缓解脚肿问题。心功能不全的老人，尤其适合在睡前做屈膝、放松运动。

平躺放松 平躺在床上，切记床垫不可太软，要软硬适中。将双手重叠，轻放在丹田处，随后双腿并拢，保持均衡呼吸，以放松全身。

屈膝踏墙 将右腿抬起，屈膝屈膝，使小腿与大腿成90度，且脚掌踏在墙面上。同时，左脚屈膝，使脚掌踏在床面上，保持此姿势2分钟。两侧交换，动作同前。

屈膝伸腿 平躺在床上，先将右腿保持屈膝姿势，使小腿与床面平衡。同时，左腿伸直，平衡与床面，保持此姿势2分钟。两侧交换，动作同前。

放松运动 保持平躺姿势，先将两腿尽量伸直，然后交叉脚腕，保持此姿势2分钟，再次放松全身。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生室
主治医师 胡佑志